Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Laranja - Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Muito rica em vitamina C: Uma laranja cobre as nossas necessidades diárias desta vitamina.

- Relativamente rica em cálcio, magnésio, potássio, vitaminas do grupo B e provitamina A.

Escolher

- Prefira as que são firmes e pesadas, com casca lisa e sem manchas ou cortes.

- Casca enrugada indica que não é fresca.

Conservar

- Temperatura ambiente: cerca de 7 dias.

- Frigorífico: 2 a 3 semanas.

- Congelador: para conservar a polpa cortada, o sumo ou a raspa da casca.

Saborear

- Costuma ser consumida fresca. Porém, as variedades doces e amargas podem ter usos culinários em carnes, molhos, sobremesas, marmeladas e sumos, por exemplo.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 16/01/2019 - 10:21): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/815